

## Sitzschulung

24.-25.5.2014

### Kracking 4, 3443 Sieghartskirchen

- *Was ist eigentlich ein guter Sitz? Wie sieht er aus? Wie fühlt er sich an?*
- *Was kann der Sitz bewirken? Wie empfindet ihn mein Pferd?*
- *Wie ist eigentlich mein Sitz? Wie kann ich ihn verbessern?*



Ein guter Sitz zeichnet sich nicht vorrangig durch sein äußeres Erscheinungsbild aus, sondern durch seine Funktionalität. Er soll Beweglichkeit, Aufrichtung, Gleichgewicht und Einwirkung im Einklang mit den Bewegungen des Pferdes in sich vereinen und außerdem gewissen Kriterien entsprechen.

Ein guter Sitz ist kein statisches Konstrukt, sondern ein komplexes Zusammenspiel von vielen Faktoren, wie z.B. Bewegungsgefühl, Rhythmusgefühl, Wahrnehmung des eigenen Körpers, der Pferdebewegung, Kraft und Ausdauer, und auch Wissen über anatomische Gegebenheiten. Der Sitz „funktioniert“ umso besser, je feiner diese Faktoren zusammenspielen. Ziel des Kurses ist es, das Zusammenspiel verschiedener Faktoren theoretisch zu verstehen, durch Übungen ohne Pferd zu erfahren und in den Reiteinheiten den eigenen Sitz zu analysieren, um auf dieser Basis individuelle Korrektur- und Erweiterungsmöglichkeiten zu erlernen. Dabei kommen verschiedene methodische Elemente (Centered Riding®, Kräftigungs- und Koordinationsübungen, ev. Videoaufnahmen) zum Einsatz.

**Der Kurs kann einen (Sa) oder zwei (Sa+So) Tage besucht werden!**

**TeilnehmerInnen:** max. 6 TeilnehmerInnen unterschiedlichen Niveaus

**Ablauf:** gemeinsamer Theorieteil und Einzelstunden

9:00-12:00 Theorie und praktische Übungen für alle TeilnehmerInnen

13:30 bis 18:00 Einzelstunden á 45 min: individuelle Sitzkorrekturen am Pferd

**Kosten:** Eur 60 (120) mit eigenem Pferd, Eur 80 (160) mit Leihpferd (auf Anfrage)

**Anmeldeschluss:** 10.5.2014

**Mitzubringen:** Reitkleidung (Helm!) und bequeme Kleidung für die Bodenübungen.

*Für weitere Fragen zu Ausrüstung, Leihpferd, Organisatorisches,... bitte ich um einen Anruf!*

**Christine Fikar, 0699 118 99 221**